

## INTISARI

### PENGARUH PEMBERIAN LATIHAN JASMANI (*JOGGING*) TERHADAP KADAR GLUKOSA DARAH PASIEN DIABETES MELLITUS TIPE-II DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS SEDAYU II

Rahmat Teapon<sup>1</sup>, Tri Prabowo<sup>2</sup>, Mulyanti<sup>3</sup>

**Latar Belakang:** Diabetes Mellitus (DM) atau kencing manis merupakan penyakit menahun dimana kadar glukosa darah menimbun dan melebihi normal. Diabetes mellitus merupakan suatu penyakit hiperglikemia yang terjadi karena kelainan sekresi insulin dan kerja insulin. Kondisi hiperglikemia ini dapat ditangani dengan beberapa cara dan salah satunya adalah latihan jasmani (*jogging*). *Jogging* adalah kegiatan yang dampaknya lebih tinggi daripada berjalan, *jogging* mensyaratkan bahwa kedua kaki harus dari tanah untuk sepersekian detik selama setiap langkahnya dan bertujuan untuk

meningkatkan kebugaran dan dapat menurunkan kadar glukosa darah. Latihan dan aktivitas fisik *jogging* akan menurunkan kadar glukosa darah dengan meningkatkan pengambilan glukosa oleh otot dan memperbaiki fungsi pankreas dalam pemakaian insulin.

**Tujuan:** Mengetahui pengaruh pemberian latihan jasmani (*jogging*) terhadap kadar glukosa darah pasien diabetes mellitus tipe II.

**Metode:** Jenis penelitian ini adalah *quasi-eksperimental* dengan rancangan penelitian *one group pretest-posttest without control*. Sampel yang digunakan dalam penelitian ini sebanyak 15 orang yang diambil menggunakan teknik *total sampling*. Analisa data yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Paired Sample T Test*.

**Hasil :** Penelitian ini didapatkan hasil bahwa ada pengaruh *jogging* terhadap kadar glukosa darah dengan nilai p value sebesar 0,007. Hal tersebut menunjukkan bahwa *jogging* memiliki pengaruh yang signifikan terhadap kadar glukosa darah.

**Kesimpulan:** Terdapat pengaruh yang signifikan antara pengaruh *jogging* terhadap kadar glukosa darah.

**Kata Kunci :** Latihan Jasmani *Jogging*, Diabetes Mellitus, Kadar Glukosa Darah.

## ABSTRACT

### THE INFLUENCE OF PHYSICAL EXERCISE INFLUENCE (JOGGING) TOWARD BLOOD GLUCOSE LEVEL OF PATIENT WITH DIABETES MELLITUS TYPE II IN THE WORKING AREA OF SEDAYU II COMMUNITY HEALTH CENTRE

*Rahmat Teapon<sup>1</sup>, Tri Prabowo<sup>2</sup>, Mulyanti<sup>3</sup>*

**Backgroun :** Diabetes Mellitus (DM) is a chronic disease in which patient suffers from accumulation of glucose levels beyond the normal limit. Diabetes Mellitus is hyperglycemia disease due to abnormalities of insulin secretion and insulin action. Hyperglycemia could be treated in several methods, one among other is physical exercise (jogging). jogging gives more benefit than walking since it requires both feet to be on the ground for split second in each step and therefore increasing fitness and decreasing glucose level. The physical exercise of jogging could decrease glucose level by increasing glucose uptake by muscle and could improve the function of pancreas in insulin usage.

**Objective :** to recognize the influence of physical exercise (jogging) toward blood glucose level of patient with Diabetes Mellitus type II.

**Method :** this research was quasi-experimental research with research design of one group pretest-posttest without control. Sample used in this research consisted of 15 people chosen through total sampling technique. Data were analyzed through paired sample T test.

**Result :** from the research, it is found that jogging gives influence toward blood glucose level with P value of 0,007. It shows that jogging gives significant influence toward blood glucose level.

**Conclusion :** there is a significant influence of jogging toward blood glucose level.

**Kywords :** physical exercise jogging, diabetes mellitus, blood glucose level.